

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет  
имени В.Г. Короленко»

Утверждена  
на заседании ученого совета университета

06 апреля 2026 г. протокол № 8  
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА  
ЗДОРОВЬЯ**

|                                                             |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Уровень основной профессиональной образовательной программы | Бакалавриат                                                        |
| Направление подготовки                                      | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Направленность (профиль)                                    | Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины          |
| Форма обучения                                              | Очная                                                              |
| Семестр(ы)                                                  | 2                                                                  |

Глазов 2026

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

### 1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

**Цель:** сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; и способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции                  | УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Формулировка компетенции         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                              |
| Индикатор достижения компетенции | ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности<br>ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |

|                                  |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции                  | ПК-7                                                                                                                                                                               |
| Формулировка компетенции         | Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности                                                              |
| Индикатор достижения компетенции | ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе<br>ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся |

### 1.3. Воспитательная работа

| Направление воспитательной работы                                                                                                            | Типы задач     | Формы работы                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|
| формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. | педагогический | проект                                   |
| информационное сопровождение воспитательного процесса.                                                                                       | сопровождения  | исследовательская деятельность студентов |

### 1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья" относится к обязательной части учебного плана. Знания, полученные при изучении дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» могут быть использованы студентами при изучении предметов «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями», «Психология», «Педагогика», а так же при прохождении педагогической практики в школе и в повседневной жизни.

### 1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Объем дисциплины

| Вид учебной работы по семестрам     | Всего,<br>зачетных<br>единиц | Академ.<br>часы | Из них<br>в форме<br>практической<br>подготовки |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины       | 2                            | 72              |                                                 |
| <b>СЕМЕСТР 2</b>                    |                              |                 |                                                 |
| Контактная работа с преподавателем: |                              |                 |                                                 |
| Аудиторные занятия (всего)          |                              | 30              |                                                 |
| Занятия лекционного типа            |                              | 12              |                                                 |
| Лабораторные работы                 |                              | -               |                                                 |
| Занятия семинарского типа           |                              | -               |                                                 |
| Практические занятия                |                              | 18              |                                                 |
| КСР                                 |                              | -               |                                                 |
| Самостоятельная работа обучающихся  |                              | 42              |                                                 |
| Вид промежуточной аттестации: Зачет |                              | 0               |                                                 |

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| №<br>п/п | Разделы и темы дисциплины                                                                                                                             | Виды учебной работы, включая<br>самостоятельную работу студентов и<br>трудоемкость (в часах) |     |     |    |     |     |     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|-----|
|          |                                                                                                                                                       | всего                                                                                        | ауд | лек | пр | лаб | КСР | СРО |
| 1        | Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».                                                                             | 6                                                                                            | 2   | -   | 2  |     |     | 4   |
| 2        | Общие закономерности индивидуального развития организма.                                                                                              | 8                                                                                            | 4   | 2   | 2  |     |     | 4   |
| 3        | Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.                                                                            | 10                                                                                           | 4   | 2   | 2  |     |     | 6   |
| 4        | Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности.                                       | 14                                                                                           | 8   | 4   | 4  |     |     | 6   |
| 5        | Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков. | 12                                                                                           | 6   | 2   | 4  |     |     | 6   |
| 6        | Психофизиологические основы                                                                                                                           | 8                                                                                            | 2   |     | 2  |     |     | 6   |

|                                      |                                                                                    |    |    |    |    |  |  |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|--|--|----|
|                                      | развития сенсорных и двигательной систем.                                          |    |    |    |    |  |  |    |
| 7                                    | Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности. | 10 | 4  | 2  | 2  |  |  | 6  |
|                                      | Итого в семестре                                                                   | 72 | 30 | 12 | 18 |  |  | 42 |
| Вид промежуточной аттестации - Зачет |                                                                                    | 0  |    |    |    |  |  |    |
| Итого – по дисциплине                |                                                                                    | 72 | 30 | 12 | 18 |  |  | 42 |

### 3.2. Занятия лекционного типа

#### СЕМЕСТР 2

##### Лекция 1.

Тема: Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности индивидуального развития организма.

Краткая аннотация к лекции.

Место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в системе подготовки педагога. Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни). Значение основных компонентов здорового образа жизни (питания, двигательной активности, режима дня, привычек и т.д.) в развитии детей и подростков. Понятие о детях с ОВЗ. Роль гигиены в формировании культуры здоровья. Онтогенез. Целостность и фазность онтогенеза. Возрастная периодизация, ее критерии. Понятие календарного и биологического. Критерии оценки биологического возраста на различных этапах онтогенеза. Акселерация и ретардация развития. Непрерывность и неравномерность роста и развития. Гомеостаз, возрастные особенности. Функциональные системы организма как морфофизиологическая основа его целостности. Гетерохронность формирования функциональных систем в онтогенезе. Критические и сенситивные периоды онтогенеза. Биологическая надежность, изменение ее в онтогенезе. Адаптация как показатель здоровья, уровни и виды адаптации. Адаптация к обучению.

##### Лекция 2.

Тема: Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Краткая аннотация к лекции.

Физическое развитие. Оценка физического развития детей и подростков (соматоскопические, антропометрические и физиометрические критерии). Значение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: развитие скелета (черепа, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости). Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма. Группы физического развития по длине тела и соотношению основных морфофункциональных показателей. Конституциональные соматотипы детей, значение их определения для организации учебно-воспитательного процесса.

Осанка, ее значение и формирование в онтогенезе. Нарушения осанки, плоскостопие; их профилактика. Гигиенические требования к школьному ранцу, к детской и школьной мебели и её использованию.

##### Лекция 3.

Тема: Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности.

Краткая аннотация к лекции.

Кровь: состав, функции, онтогенетические изменения. Морфофункциональные изменения системы кровообращения в онтогенезе. Значение дыхания, особенности индивидуального

развития дыхательной системы. Выделительная система, ее значение и функциональное становление в онтогенезе. Строение и функции кожи. Роль желез внутренней секреции (гипофиза, надпочечников, щитовидной, паращитовидной, вилочковой, поджелудочной и половых желез) в регуляции функций развивающегося организма и формировании поведенческих реакций. Половое созревание, учёт морфофункциональных особенностей подростков при обучении и воспитании.

#### Лекция 4.

Тема: Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности.

Краткая аннотация к лекции. Функции желудочно-кишечного тракта, возрастные изменения пищеварительной системы. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Физиологические основы питания детей разного возраста.

#### Лекция 5.

Тема: Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков.

Краткая аннотация к лекции.

Значение центральной регуляции функций развивающегося организма. Строение (микро- и макро-) и функции нервной системы, её развитие в онтогенезе. Возбуждение и торможение, их взаимодействие в центральной нервной системе; доминанта, ее значение в обучении и воспитании. Рефлекс как форма деятельности нервной системы. Принципы рефлекторной деятельности.

Учение о низшей и высшей нервной деятельности. Безусловные рефлексы, их классификация, инстинкты. Ориентировочный рефлекс, его значение для обучения. Условные рефлексы как основа индивидуального поведения, их классификация. Динамические стереотипы как основа привычек, умений, навыков. Условия и возрастные особенности выработки условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения условных рефлексов. Возрастные особенности торможения, их значение для воспитания и обучения. Непроизвольное и произвольное внимание, их значение, возрастные особенности, учёт при обучении и воспитании. Тренировка внимания. Физиологическая основа памяти. Значение и классификация видов памяти, её развитие в онтогенезе. Тренировка памяти. Физиологические основы эмоций. Возрастные особенности регуляции эмоциональных состояний. Эмоциональные нарушения и их коррекция.

Качественное своеобразие высшей нервной деятельности человека, первая и вторая сигнальные системы действительности как основа конкретно-образного и абстрактно-логического мышления, сознания. Особенности слова как раздражителя. Мозговая организация речи, функциональная асимметрия больших полушарий. Условия развития речи. Развитие в онтогенезе речи, мышления и функциональной асимметрии мозга.

Типологические особенности ВНД человека (по И. П. Павлову). Индивидуально-типологические особенности ВНД детей и подростков по Н.Н. Красногорскому (по свойствам нервных процессов) и по А.Н. Иванову-Смоленскому (по соотношению первой и второй сигнальных систем). Изменения ВНД в подростковом периоде. Учёт возрастных и типологических особенностей ВНД при обучении, воспитании и профориентации.

#### Лекция 6.

Тема: Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности.

Краткая аннотация к лекции.

Физиологические основы гигиены образовательной деятельности. Физическая и умственная работоспособность детей и подростков. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление и переутомление, их признаки

и влияние здоровье. Профилактика переутомления в образовательном процессе. Рациональная организация режима труда и отдыха. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию занятий и их организации. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ. Биоритм сон-бодрствование, его возрастные особенности

### 3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

### 3.4. Практические занятия

#### СЕМЕСТР 2

Практическое занятие 1.

Тема: Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Перечень заданий: Измерение антропометрических данных. Определение показателей физического развития методами индексов и центилей. Динамометрия. Заполнение карты здоровья.

Практическое занятие 2.

Тема: Общие закономерности индивидуального развития организма.

Перечень заданий: Заполнение таблицы «Медико-биологическая классификация возрастных периодов».

| Название периода | Возрастные границы | Критерии | Морфофункциональные изменения |
|------------------|--------------------|----------|-------------------------------|
|                  |                    |          |                               |

Практическое занятие 3.

Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Перечень заданий: Определение осанки и плоскостопия. Профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия. Здоровьесберегающие технологии и требования в учебном процессе. Знакомство и работа с интерактивным анатомическим столом «Пирогов» по теме занятия.

Практическое занятие 4.

Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности.

Перечень заданий: Оценка функциональных показателей ССС и дыхательной систем. Определение ЧСС, техника измерения АД, расчет пульсового давления с использованием учебно-демонстрационного комплекса для изучения физиологии человека BiTronicsLab. Спирометрия, расчет ЖЕЛ, заполнение карты здоровья.

Практическое занятие 5.

Тема: Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности.

Перечень заданий: Физиолого-гигиенические основы питания учащихся. Определение физиолого-гигиенических основ питания учащихся. Составление пищевого рациона учащихся и расчет энергетического баланса.

Практическое занятие 6.

Тема: Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков.

Перечень заданий: Выполнение практических работ: анализ рефлекторной дуги, изучение основных безусловных рефлексов, установление функциональной асимметрии полушарий ГМ.

#### Практическое занятие 7.

Тема: Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков

Перечень заданий: определение объемов внимания и различных видов памяти, определение работоспособности и внимания, изучение роли динамического стереотипа в обучении и воспитании на примере выработки навыка зеркального письма.

#### Практическое занятие 8.

Тема: Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем.

Перечень заданий: Расставление обозначений на рисунках строения глаза и уха человека.

Выполнение практических работ: Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов (определение остроты зрения и слуха, определение устойчивости ясного видения и т.д.). Заполнение таблицы «Виды сенсорных систем».

| Название сенсорной системы | Название органа чувств и рецепторов | Характер воспринимаемых стимулов | Расположение центра в коре больших полушарий |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|
|                            |                                     |                                  |                                              |

#### Практическое занятие 9.

Тема: Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности.

Перечень заданий: Гигиенические требования к образовательному процессу. Оценка расписания. Разбор требований действующих СанПинов и ситуационных задач.

### 3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

### 3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

### 3.7. Самостоятельная работа студентов

Рекомендуемые формы самостоятельной работы студентов: исследовательская деятельность студентов, проект, проведение мастер-классов.

## 4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 5.1. Основная литература

1. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 392 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21814-5. — Текст :

- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582628> (дата обращения: 20.03.2026).
2. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебник для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 166 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21898-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586473> (дата обращения: 20.03.2026).
  3. Воловоденко, А. С. Возрастная анатомия и физиология человека : учебное пособие / А. С. Воловоденко ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск :ОмГПУ, 2014. - 119 с. : ил., табл. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/9350/read.php> (дата обращения: 21.03.2026).
  4. Панкова, Е. С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Е. С. Панкова ; Красноярский государственный педагогический университет. - 2-е изд., перераб. и доп. - Красноярск : КГПУ, 2014. - 262 с. - Библиогр.: с. 256-258. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/9359/read.php> (дата обращения: 21.03.2026).

## **5.2. Дополнительная литература**

1. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 448 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20321-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557945> (дата обращения: 20.03.2026).
2. Анатомия и возрастная физиология :учебно-методическое пособие / И. Б. Чмиль, Е.И. Кашкевич, И.А. Зорков [и др.] ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КГПУ, 2019. - 156 с. - Библиогр.: с. 155-156. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8702/read.php> (дата обращения: 21.03.2026).
3. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : учеб.пособие / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с. - 403 экз.
4. Панкова, Е. С. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учебное пособие / Е. С. Панкова ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КГПУ, 2022. - 212 с. - Библиогр.: с. 202-205. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/9926/read.php> (дата обращения: 21.03.2026).

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. URL: [www.elibrary.ru/http://fgos.pippkro.ru/index.php?id=38](http://fgos.pippkro.ru/index.php?id=38) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
3. [www.reshuege.ru](http://www.reshuege.ru) Образовательный портал для подготовки к экзаменам
4. [http://www.studyroom.ru/glossari\\_start/glossari\\_vozr\\_fiziolog](http://www.studyroom.ru/glossari_start/glossari_vozr_fiziolog) Глоссарий по возрастной физиологии.



5. <https://moodle.kstu.ru/mod/book/view.php?id=25035&chapterid=5719> Дистанционный курс анатомии и физиологии в MOODLE

## **6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукоонт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

## **7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета ([eios.ggpi.org](https://eios.ggpi.org)).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета ([eios.ggpi.org](https://eios.ggpi.org)).

## **8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебный корпус 3, аудитории 110, 107.

В образовательном процессе используется свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: экосистема Яндекс, Mail.ru и др.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС университета ([eios.ggpi.org](https://eios.ggpi.org)).

### 9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

| Дисциплина<br>/семестр                                                         | Объем<br>аудиторной<br>работы |    |     | Виды текущей аттестационной<br>аудиторной и внеаудиторной<br>работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Максимально<br>е (норматив)<br>количество<br>баллов                      | Поощрение                                                                                                     | Штрафы                                                                                                                                                              | Итоговая<br>форма<br>отчета<br>(мин. балл)                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | ЛК                            | ПЗ | КСР |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                |
| Возрастная<br>анатомия,<br>физиология и<br>культура<br>здоровья /<br>семестр 2 | 12                            | 18 | -   | 1. Контроль посещаемости лекций,<br>2. Контроль посещаемости практических занятий,<br>3. Работа на практических занятиях.<br><u>Формы контрольных мероприятий</u><br>1. Терминологический диктант,<br>2. Контрольная работа,<br>3. Тестирование.<br><u>Компенсационные мероприятия</u><br>1. Презентация по теме занятия,<br>2. Выполнение интерактивных упражнений,<br>3. Изготовление наглядных пособий, дидактического материала по одной из тем курса. | 6<br><br>18<br><br>40<br><br><br>5<br>5<br>20<br><br>5<br><br>5<br><br>5 | + 1 балл за активную работу на занятиях;<br>+ 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала. | - 2 балла за пропуск занятия без уважительной причины;<br>- 3 балла за фальсификацию результатов работы;<br>- 1 балл за невыполнение заданий в установленные сроки. | зачёт<br><br>Допуск до зачета – 50 %<br>(47 б.)<br><br>«автомат» при зачете – 70%<br>(65,8 б.) |
| ИТОГО                                                                          |                               |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 94 (без компенсации)                                                     |                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                |

**Лист регистрации изменений и дополнений к РПД**  
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,  
при необходимости внесения изменений на следующий год –  
оформляется новый лист изменений)

| №<br>п.п. | Содержание изменения | Дата, номер<br>протокола<br>заседания<br>кафедры.<br>Подпись<br>заведующего<br>кафедрой | Дата, номер<br>протокола<br>заседания совета<br>факультета.<br>Подпись декана<br>факультета |
|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        |                      |                                                                                         |                                                                                             |
| 2.        |                      |                                                                                         |                                                                                             |
| 3.        |                      |                                                                                         |                                                                                             |
| 4.        |                      |                                                                                         |                                                                                             |
| 5.        |                      |                                                                                         |                                                                                             |
| 6.        |                      |                                                                                         |                                                                                             |

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

### **1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине**

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

### **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции                  | УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Формулировка компетенции         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                              |
| Индикатор достижения компетенции | ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности<br>ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |

|                                  |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции                  | ПК-7                                                                                                                                                                               |
| Формулировка компетенции         | Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности                                                              |
| Индикатор достижения компетенции | ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе<br>ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся |

### **3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания**

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: терминологический диктант, контрольная работа, тестирование.

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

**Форма контроля 1 – Типовой терминологический диктант.**

Типовой терминологический диктант 1.

Тема: Общие закономерности индивидуального развития организма.

Проверяемые компетенции и индикаторов достижения компетенций: УК-7, ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 5 минут.

Дайте определение терминам.

| Вариант 1                             | Вариант 2                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Целостность и фазность (этапность) | 1. Непрерывность и неравномерность роста и развития |
| 2. Гетерохронность                    | 2. Гетеросенситивность                              |
| 3. Биологическая надежность           | 3. Хронологический возраст                          |
| 4. Костный возраст                    | 4. Гомеостаз                                        |
| 5. Онтогенез                          | 5. Ростовой скачок                                  |

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

**Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа.**

Типовая контрольная работа

Тема: Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Проверяемые компетенции и индикаторов достижения компетенций: УК-7, ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 10 минут

Критерии оценивания:

- Оценка «отлично» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы отсутствуют ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «хорошо» ставится, если студент демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения материала, умеет выделить главные положения, привести примеры, обобщить, сделать выводы, творчески применить полученные знания в незнакомой ситуации. В ответе на вопросы присутствуют незначительные ошибки и недочёты, соблюдена культура письменной речи, правила оформления письменных работ.
- Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала на уровне минимальных требований. В ответе на вопросы

присутствуют незначительные ошибки и недочёты, не полностью соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

- Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент продемонстрировал знание, понимание материала ниже уровня минимальных требований. В ответе на вопросы присутствуют значительные ошибки и недочёты, не соблюдены культура письменной речи, правила оформления письменных работ.

Примерные вопросы:

1. Какое значение имеет опорно-двигательный аппарат?
2. Какие функции выполняет скелет? Дайте им характеристику.
3. Перечислите основные способы соединения костей в скелете человека. Приведите примеры. Опишите разницу между каждым видом соединения. Нарисуйте строение сустава.
4. Как изменяется химический состав кости в онтогенезе. Каковы особенности химического состава костей детей? Какое значение имеет это для школьного педагога и родителя. Какова роль питания в формировании костной ткани?
5. Основные возрастные преобразования отдела скелета
6. Нарисовать строение кости (на примере большеберцовой кости). Каким образом осуществляется рост костей в длину и толщину в процессе онтогенеза?
7. Расскажите о строении и свойствах скелетных мышц, дайте их классификацию.
8. Каковы особенности формирования скелетных мышц в онтогенезе?
9. Какова роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.
10. Расскажите о влиянии мышечной работы на функциональное состояние организма. Что такое физическое утомление?
11. Выделите основные этапы и особенности в развитии двигательной активности и координации движений человека.
12. Виды осанки. Характеристика. Причины формирования
13. Перечислите мероприятия по профилактике нарушений осанки.
14. Что такое плоскостопие, виды плоскостопия, причины его формирования? Как можно предупредить развитие плоскостопия?
15. Расскажите о гигиенических требованиях к школьной мебели и ее использованию. Посадите правильно школьника, аргументируйте ваши действия.
16. Какие гигиенические требования к письменным принадлежностям необходимо учитывать?
17. Что понимают под физическим развитием? Дайте определения гармоничного и дисгармоничного физического развития.
18. Перечислите основные критерии оценки физического развития детей и выделяемые группы физического развития.
19. Какие факторы оказывают влияние на физическое развитие детей и подростков? Приведите примеры.
20. Конституциональные соматотипы: астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный. Форма: спины, грудной клетки, эпигастрального угла, живота, ног. Степень развития: скелета, мышц, жировых отложений.
21. Дети каких из четырех конституциональных соматотипов более и менее выносливы к физическим нагрузкам?
22. Какое значение, по вашему мнению, имеет определение конституциональных соматотипов детей?

### Форма контроля 3 – Типовой тест.

Типовой тест 1.

Тема. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности.

Проверяемые компетенции и индикаторов достижения компетенций: УК-7, ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 5 минут

1. Какой слой стенки сердца состоит из двух слоев?

- ) эндокард
- ) эпикард
- ) перикард
- ) миокард

2. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения? 1) клетки тела; 2) клетки кожи; 3) альвеолы легких; 4) тканевая жидкость.

- ) 4
- ) 1,2
- ) 3
- ) 1,2,4

3. Установите соответствие между признаками структурных единиц и структурными единицами систем органов

| СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА | ПРИЗНАК                                  |
|---------------------|------------------------------------------|
| 1) нейрон           | а) имеет отростки                        |
| 2) нефрон           | б) имеет капсулу                         |
| 3) ацинус           | в) способны к сокращению г) осуществляет |
| 4) мышечное волокно | газообмен в легком                       |

4. Установите соответствие между органами и их функциями: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

| ФУНКЦИИ          | ОРГАНЫ             |
|------------------|--------------------|
| 1) барьерная     | а) мочевого пузыря |
| 2) двигательная  | б) печень          |
| 3) накопительная | в) бицепсы         |
| 4) транспортная  | г) сосуды          |

5. Установите правильную последовательность органов пищеварительной системы:

- ) рот-глотка-пищевод-желудок-12-перстная-тонкая-толстая-прямая
- ) рот-глотка-желудок-пищевод -12-перстная-тонкая-толстая-прямая
- ) рот-глотка-пищевод-желудок-12-перстная-толстая-тонкая-прямая
- ) рот-глотка-пищевод-12-перстная-желудок -тонкая-толстая-прямая

6. Установите правильную последовательность органов дыхательной системы:

- ) носовая полость-глотка-гортань-трахея – бронхи - легкие
- ) носовая полость-гортань-трахея – бронхи - легкие
- ) носовая полость-глотка -трахея -гортань – бронхи - легкие

IV) носовая полость-глотка-гортань-трахея - легкие

7. Установите соответствие между железой организма человека и её функцией.

| ЖЕЛЕЗА           | ТИП ЖЕЛЁЗ               |
|------------------|-------------------------|
| 1) поджелудочная | а) выработка инсулина   |
| 2) щитовидная    | б) выработка мелатонина |
| 3) эпифиз        | в) трийодтирон          |
| 4) надпочечник   | г) адреналин            |

8. Установите соответствие между заболеванием человека и его симптомами.

| ЗАБОЛЕВАНИЕ         | СИМПТОМ                                      |
|---------------------|----------------------------------------------|
| 1) сахарный диабет  | а) повышенная возбудимость нервной системы   |
| 2) базедова болезнь | б) заторможенность                           |
| 3) микседема        | в) жажда, выделение большого количества мочи |
| 4) цинга            | г) кровоточивость десен                      |

9. Установите соответствие между гормонами и железами, которые секретируют эти гормоны.

| ЖЕЛЕЗЫ           | ГОРМОНЫ         |
|------------------|-----------------|
| 1) поджелудочная | а) соматотропин |
| 2) гипофиз       | б) адреналин    |
| 3) яичник        | в) глюкагон     |
| 4) надпочечник   | г) эстроген     |

10. Установите соответствие между отделом ОДА и его составной частью.

| ОТДЕЛ ОДА                       | СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1) пояс нижних конечностей      | а) ключица                       |
| 2) свободная верхняя конечность | б) локтевая кость                |
| 3) позвоночник                  | в) подвздошная кость             |
| 4) пояс верхних конечностей     | г) поясничный отдел позвоночника |

Типовой тест 2.

Тема. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 5 минут

1. Установите соответствие между примером рефлекса и его типом.

| ТИПЫ РЕФЛЕКСОВ                 | ПРИЗНАКИ РЕФЛЕКСОВ                             |
|--------------------------------|------------------------------------------------|
| 1) условный оборонительный     | а) моргание                                    |
| 2) безусловный пищевой         | б) выделение слюны на попадание пищи в рот     |
| 3) условный пищевой            | в) выделение слюны на вид пищи                 |
| 4) безусловный ориентировочный | г) поворот головы в сторону источника громкого |



|  |       |
|--|-------|
|  | звука |
|--|-------|

2. Установите соответствие между функцией отдела нервной системы человека и отделом, выполняющим данную функцию.

| ОТДЕЛ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ                                                              | ФУНКЦИИ ОТДЕЛА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) продолговатый мозг<br>2) кора головного мозга<br>3) средний мозг<br>4) мозжечок | а) регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы<br>б) отвечает за выработку условных рефлексов<br>в) осуществляет координацию движений<br>г) регуляция циклов сна-бодрствование |

3. Где находится высший нервный центр, регулирующий дыхание?

- ) в коре полушарий головного мозга
- ) в переднем мозге
- ) в спинном мозге
- ) в продолговатом мозге

4. Соматическая нервная система регулирует работу: 1) сердца; 2) скелетных мышц; 3) органов чувств; 4) обмен веществ; 5) желез внутренней секреции.

- ) 2, 3
- ) 1, 3, 5
- ) 1, 2, 3
- ) 3, 4

5. Вегетативная нервная система регулирует работу: 1) сердца; 2) почек; 3) скелетных мышц; 4) обоняния; 5) зрения; 6) пищеварения; 7) желез внутренней секреции.

- ) 1, 3, 5
- ) 1, 2, 3, 4, 7
- ) 2, 3, 5, 6, 7
- ) 1, 2, 6, 7

6. Какая нервная система регулирует обмен веществ в мышцах скелета?

- ) соматическая
- ) вегетативная
- ) центральная
- ) периферическая

7. Из перечисленных болезней выберите болезнь периферической нервной системы. 1) невралгия; 2) неврит; 3) энцефалит; 4) миелит; 5) радикулит; 6) миозит.

- ) 2, 3, 4, 5
- ) 1, 2, 5, 6
- ) 1, 2, 3, 5
- ) 2, 3, 4, 6

8. В результате простуды нервно-мышечных волокон развивается заболевание...

- ) миозит
- ) полиомиелит
- ) миелит
- ) ганглиотит

9. Какие клетки выполняют питательную функцию для нервных клеток?

- ) нейроглии
- ) аксоны
- ) нейроны
- ) дендриты

10. Нервные пути условных рефлексов образуются в результате: 1) воспитания; 2) обучения; 3) нервные пути условных рефлексов передаются по наследству; 4) жизненного опыта.

- ) 4
- ) 1,2,4
- ) 3,4
- ) 3

Типовой тест 3.

Тема. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности.

Проверяемые компетенции и индикаторов достижения компетенций: УК-7, ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 5 минут

1. Период вхождения в работу называется:

- ) период оптимальной работоспособности;
- ) период вработывания;
- ) утомление;
- ) период сниженной работоспособности

2. Переутомление – это процесс

- ) физиологический;
- ) патологический;
- ) объективный;
- ) субъективный

3. Наиболее высокая работоспособность у учащихся средних и старших классов отмечается на:

- ) 1 уроке;
- ) 2-3 уроке;
- ) 3-4 уроке;
- ) 2-5 уроках

4. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся 1-2-х классов:

- ) более 1,5 кг;
- ) более 2 кг;
- ) более 1 кг;
- ) более 2,5 кг

5. Облегченным днем недели для учащихся средних и старших классов школы должен быть:

- ) понедельник;
  - ) вторник;
  - ) среда;
  - ) четверг;
  - ) пятница.
6. Затяжной период вработывания отмечается в:
- ) субботу;
  - ) четверг;
  - ) понедельник;
  - ) пятницу
7. Нормальный физиологический процесс временного снижения работоспособности, наступающий после длительной напряженной или кратковременной чрезмерно интенсивной работы, называется:
- ) усталость;
  - ) переутомление;
  - ) утомление;
  - ) перенапряжение
8. Минимальная продолжительность перемен:
- ) 5 минут;
  - ) 10 минут;
  - ) 20 минут;
  - ) 15 минут
9. По степени сложности 1-ый урок в школе должен быть всегда:
- ) сложным;
  - ) любым;
  - ) средним по сложности;
  - ) легким
10. Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 5-6 классов должен составлять:
- ) не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;
  - ) не более 5 уроков;
  - ) не более 6 уроков;
  - ) не более 7 уроков

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

### 3.3. Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

#### **4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания**

- 4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (2 сем.).
- 4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Примерные вопросы и задания к зачету

1. Значение знаний по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья для образовательной деятельности.
2. Понятие культуры здоровья. Здоровье и его компоненты.
3. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.
4. Значение основных компонентов здорового образа жизни для здоровья и развития детей и подростков.
5. Понятие онтогенеза. Непрерывность и неравномерность роста и развития.
6. Биологическая надежность, её характеристики и изменение в онтогенезе.
7. Гетерохронность системогенеза, её проявления и значение для формирования биологической надежности.
8. Уровни и виды адаптации, возрастные особенности.
9. Возрастная периодизация. Критерии выделения периодов онтогенеза, их границы. Сенситивные и критические периоды онтогенеза, их особенности.
10. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Акселерация и ретардация. Способы определения биологического возраста.
11. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения. Группы физического развития.
12. Осанка, значение и закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.
13. Значение свода стопы и его формирование в онтогенезе. Плоскостопие: виды, причины, признаки, методы определения и профилактика.
14. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Типы соматической конституции, методика и значение их определения.
15. Значение и общий принцип строения нервной системы. Развитие нервной системы в онтогенезе.
16. Функциональное значение различных отделов ЦНС (спинного и головного мозга). Гетерохронность созревания отделов ЦНС.
17. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и их взаимодействие. Иррадиация, концентрация, индукция и их возрастные особенности.
18. Доминанта, ее возрастные особенности, значение в познавательной деятельности учащихся.

19. Рефлекс как основная форма нервной деятельности. Принципы рефлекторной деятельности.
20. Низшая нервная деятельность, ее значение и возрастные особенности. Классификация безусловных рефлексов. Ориентировочный рефлекс, его возрастные особенности и значение для обучения.
21. Высшая нервная деятельность, ее значение. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Классификация условных рефлексов.
22. Условия выработки условных рефлексов, возрастные особенности их формирования.
23. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.
24. Безусловное, или внешнее торможение (индукционное, запредельное). Характеристика, значение и возрастные особенности.
25. Условное, или внутреннее торможение (угасательное, запаздывающее, дифференцированное, условный тормоз): характеристика, возрастные особенности и роль в учебно-воспитательном процессе.
26. Общий принцип строения, свойства и значение анализаторов (сенсорных систем). Сенсорная депривация.
27. Строение, функции и возрастные особенности зрительной сенсорной системы. Профилактика близорукости.
28. Строение, функции и возрастные особенности слуховой сенсорной системы. Профилактика нарушений слуха.
29. Строение, функции и возрастные изменения соматосенсорной системы. Развитие произвольных движений. Профилактика гиподинамии.
30. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие (первая и вторая сигнальные системы действительности, функциональная асимметрия мозга).
31. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей. Социальная депривация.
32. Психофизиологические основы внимания и памяти, возрастные особенности.
33. Психофизиологические основы эмоций и их регуляция. Нарушения эмоциональных состояний и их коррекция
34. Классификация типологических особенностей ВНД детей на основе свойств нервных процессов по Н. И. Красногорскому. Значение для обучения и воспитания.
35. Классификация типов ВНД детей по соотношению сигнальных систем (по Иванову-Смоленскому). Значение для обучения и воспитания.
36. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности строения сердца и кровеносных сосудов. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
37. Возрастные особенности системы крови. Форменные элементы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков.
38. Общий план строения дыхательной системы, газообмен в легких и тканях. Возрастные особенности дыхательной системы и ее гигиена.
39. Возрастные особенности строения и функционирования пищеварительной системы. Гигиена пищеварения.
40. Возрастные особенности строения и функции выделительной системы. Органы выделения (почки, кожа) и их гигиена.
41. Обмен веществ и энергии, компоненты. Суточная потребность в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
42. Значение гормональной регуляции функций у детей и подростков, половое созревание.
43. Особенности высшей нервной деятельности подростков, связанные со скачком роста и половым созреванием.
44. Умственная работоспособность, её фазы, ритмические изменения и возрастные особенности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления.

45. Биоритм сон-бодрствование, его значение для обеспечения биологической надежности. Возрастные особенности и гигиена сна.
46. Гигиенические требования к составлению учебного расписания, их физиологическая основа.
47. Гигиенические требования к освещённости учебных помещений (помещений для занятий), их физиологическая основа.
48. Гигиенические требования к организации чтения и письма, к применению аудиовизуальных и электронных ТСО, их физиологическая основа.
49. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели, оснащению и воздушно-тепловому режиму учебных помещений (помещений для занятий).
50. Критерии и методики определения готовности детей к обучению в школе.
51. Понятие о детях с ОВЗ. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ.

#### 4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

#### Шкала оценивания для зачета:

| Уровни освоения индикаторов достижения компетенции (-ий) | Основные признаки выделения уровня                                                                                                                                                                                                                                                        | Академическая оценка | % освоения (рейтинговая оценка) |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Сформирована                                             | Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты. | Зачтено              | 50-100                          |
| Не сформирована                                          | При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.                                    | Не зачтено           | менее 50                        |

#### 4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.

2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

### **5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания**

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции                  | УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Формулировка компетенции         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Индикатор достижения компетенции | ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

Время выполнения заданий: 15 минут

Выполнение теста.

1. Если морфофункциональное развитие восьмилетнего ребенка соответствует средним значениям для шестилетних детей, то это явление называется:
  - ) акселерацией
  - ) биологической надежностью
  - ) ретардацией развития
  - ) экономизацией
2. Выберите все правильные ответы из предложенных вариантов. Искривление позвоночника может быть вызвано
  - ) периодическим изменением позы во время работы;
  - ) переносом тяжести в одной руке;
  - ) мебелью несоответствующей ростовой группе;

И) систематическими занятиями по физической культуре.

3. Чихание возникает при раздражении рецепторов

- ) ротовой полости
- 二) гортани
- 三) носовой полости
- 四) трахеи

4. Центральной частью какого анализатора является задняя центральная извилина:

- а) двигательный
- б) слуховой
- в) тактильный
- г) зрительный

5. Чем обусловлено низкое давление у детей

- а) большой суммарной площадью капиллярной сети
- б) в недоразвитии сердца
- в) в недоразвитии сосудистого русла
- г) малой суммарной площадью капиллярной сети

Ключ к тесту:

|                            |   |     |   |   |   |
|----------------------------|---|-----|---|---|---|
| Номер вопроса              | 1 | 2   | 3 | 4 | 5 |
| Вариант правильного ответа | в | б,в | в | в | а |

Решение ситуационных задач:

*Задача.* Определите по описанной ситуации, какой вид торможения сформирован у обучающихся и какое значение он имеет в обучении. Подходит к концу урок математики, звенит звонок, ученики прекращают работу, но с мест не встают, а смотрят на учителя. Учитель говорит: «Урок окончен, вы свободны». Ученики встают с мест и начинают собирать портфели.

Ключ к решению ситуационной задачи:

Торможение запаздывания (условное или внутреннее торможение). При выработке этого вида торможения подкрепление соответствующим безусловным рефлексом значительно отодвигается от начала действия условного раздражителя. Подкрепляется лишь последний этап действия условного сигнала, а предшествующий ему продолжительный период действия не подкрепляется. Именно этот период сопровождается торможением запаздывания. По его истечении торможение прекращается и сменяется возбуждением — так называемая фаза рефлекса. Так, у спортсменов при командах «Внимание!», «На старт!» происходит активация всех функций организма, как при самой нагрузке, однако благодаря запаздывающему торможению они остаются на старте без движения. При недоразвитии этого торможения нередко происходят фальстарты. Торможение запаздывания лежит в основе таких важных качеств личности, как терпение, выдержка, самообладание.



**Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции:**  
ПК-7, ИПК-7.1 ИПК-7.2

|                                  |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции                  | ПК-7                                                                                                                                                                                   |
| Формулировка компетенции         | Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности                                                                  |
| Индикатор достижения компетенции | ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.<br>ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся. |

*Задача. Найдите ошибки в приведённом тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки, исправьте их.*

1. Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к учебным нагрузкам зависят от их функциональной готовности.
2. При интенсивной или длительной умственной деятельности у школьников развивается утомляемость.
3. Развитие умственного утомления связано со сложными процессами, протекающими исключительно в нервных центрах.
4. Чувство усталости является субъективным выражением утомления.
5. Появление начальных признаков утомления свидетельствует об окончании периода высокой и устойчивой работоспособности.
6. Признаки переутомления исчезают после непродолжительного отдыха.

Ключ к практическому заданию:

- Развитие умственного утомления связано со сложными процессами, протекающими исключительно в нервных центрах.

Умственное утомление характеризуется рассогласованием в деятельности систем организма, снижением регуляторных влияний коры больших полушарий, повышением влияния подкорковых структур.

- Признаки переутомления исчезают после непродолжительного отдыха.

Кратковременный отдых не дает стойкого эффекта.

*Задача. Заполните пробелы в предложении.*

1. Вторая фаза умственной работоспособности, следующая за вработыванием, называется \_\_\_\_
2. Плоскостопие по видам уплощения сводов называется \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_
3. Гипертония в подростковом возрасте называется \_\_\_\_\_

Ключ к практическому заданию:

1. Вторая фаза умственной работоспособности, следующая за вработыванием, называется устойчивый период (или период оптимальной) работоспособности
2. Плоскостопие по видам уплощения сводов называется поперечным и продольным плоскостопием
3. Гипертония в подростковом возрасте называется ювенальной (или юношеской) гипертонией

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильно соответствие;
  - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

***Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания***

| <b>Уровни освоения индикатора достижений компетенций</b> | <b>Основные признаки выделения уровня</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>Академическая оценка</b> | <b>% выполнения всех заданий</b> |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Повышенный (высокий)                                     | Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.                                                                       | Отлично                     | 90-100                           |
| Базовый                                                  | Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения | Хорошо                      | 70-89                            |
| Удовлетворительный                                       | Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала                                                                                                                                                                      | Удовлетворительно           | 50-69                            |
| Недостаточный                                            | Отсутствие признаков удовлетворительного уровня                                                                                                                                                                                                                | Неудовлетворительно         | менее 50                         |

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции и индикатора достижения компетенции (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе.

При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

*Методические указания для проверки остаточных знаний*

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поситогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.